

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Primárního vzdělávání
Studijní program: Učitelství pro ZŠ
Studijní obor : Učitelství pro 1.stupeň ZŠ

**NABÍDKA POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO DĚTI
MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU V JABLONCI NAD NISOU**

**THE OFFER OF MOTIONAL ACTIVITIES FOR CHILDREN
OF THE YOUNG SCHOOL AGE AT JABLONEC NAD
NISOU**

Autor: Nicole Hladíková

Podpis:

Adresa: Na Ostrově 717
Liberec 25
463 12

Vedoucí práce: Mgr. Helena Rjabcová

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
59	7	0	4	34	1

V Liberci dne: 3.5.2009

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum : 3.5.2009

Nicole Hladíková

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucí mé diplomové práce Mgr. Heleně Rjabcové nejen za odborné vedení, ale i za konzultace související se zpracováním této diplomové práce.

Děkuji touto cestou ředitelům a učitelkám základních škol v Jablonci nad Nisou, kteří mi umožnili provést ve svých školách průzkum.

Nakonec děkuji svému synovi Radimovi, který měl velké pochopení pro mé studium a při psaní této práce byl velmi hodný a trpělivý.

Nabídka pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku v Jablonci nad Nisou.

Anotace : Diplomová práce je zaměřena na pohybovou aktivnost žáků 1.stupně základních škol. Jednak pomocí dotazníkového šetření zkoumá zájem o pohybové aktivity v základních školách a v mimoškolních zařízeních v Jablonci nad Nisou a jednak uvádí přehled nabízených pohybových aktivit v Jablonci nad Nisou. Celého výzkumu se zúčastnilo 43 dětí třetích tříd a 57 dětí z pátých tříd základních škol v Jablonci nad Nisou. Za nejpodstatnější považujeme zjištění, že 42% respondentů neprovádí žádnou mimoškolní tělesnou nebo sportovní aktivitu a 17% žáků ani nemá zájem věnovat se pravidelné pohybové nebo sportovní činnosti v oddíle či kroužku.

The offer of motional activities for children of the young school age at Jablonec nad Nisou.

Annotation : This disertation is focused at the motional activity of children attending Basic Schools. By means of special questionairs the research examines partly the interest in motional activities in Basic Schools and in out-of-schools institutions at Jablonec nad Nisou, patrly mentions survey of offered motional activities at Jablonec nad Nisou. Forty three children of third class and fifty seven children of fifth class attending Basic School at Jablonec nad Nisou took part the whole research. We consider as a most essential the fact that 42% of all informants are not interested in any kind of out-of-school body or sport activity. Even 17% of those children are not interested in periodic motional activity in any club.

Angebot Bewegungsaktivitäten für jüngere Kinder im Vorschulalters in Gablonz an der Neiße.

Anzeige : Diese Diplomarbeit ist auf die Bewegungsaktivitäten Schüler der 1. Stufe den Grundschulen abgezielt. Einerseits forscht nach mit Hilfe eines Fragebogens Interesse für Bewegungsaktivitäten auf den Grundschulen und in ausserschulischen Anlagen in Gablonz an der Neiße und andererseits gibt an Überblick der angebotenen Bewegungsaktivitäten in Gablonz an der Neiße. Bei dieser Forschung haben 43 Kinder der 3. Schulklassen und 57 Kinder der 5. Schulklassen in Gablonz an der Neiße teilgenommen. Für wichtigste betrachten wir die Feststellung, daß 42% der Teilnehmer betreiben keine außerschulische, bzw. sportliche Aktivität und 17% Schüler hat sogar kein Interesse eine regelmäßige Aktivität in einer Abteilung, oder Gruppe zu betreiben

OBSAH

ÚVOD	8
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1.1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku.....	9
1.1.1 Tělesný a motorický vývoj.....	9
1.1.2 Duševní vývoj.....	10
1.2. Pohybová aktivnost, význam pohybových aktivit, důsledky pohybové inaktivity	11
1.2.1 Obezita	12
1.2.2 Motivace jako prostředek vzbuzující zájem dětí o pohybové aktivity.....	13
1.3 Volný čas.....	16
1.4 Instituce ovlivňující volný čas dětí.....	20
1.4.1 Stručná historie výchovy dětí mimo vyučování v období školní docházky	21
1.4.2 Školní družina.....	22
1.4.3 Střediska pro volný čas dětí a mládeže.....	22
2 CÍLE PRÁCE A HYPOTÉZY.....	24
2.1 Cíle a úkoly práce.....	24
2.2 Stanovení výzkumných hypotéz.....	25
3 METODIKA PRÁCE.....	26
3.1 Zvolené metody.....	26
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru.....	26
3.3 Vlastní šetření.....	27
4 VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUSE.....	28
5 PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
5.1 Přehled nabízených pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku v Jablonci nad Nisou.....	36
5.1.1 Zájmové kroužky při základních školách.....	36
5.1.2 Nabídka mimoškolních pohybových aktivit v Jablonci nad Nisou.....	39
5.1.3 Volnočasové instituce (kluby, organizace, střediska a sdružení).....	45
5.2 Sportovní areály v Jablonci nad Nisou.....	47

6 ZÁVĚR.....	50
7 SEZNAM LITERATURY.....	53
8 PŘÍLOHY.....	56

ÚVOD

Je nesporné, že pohyb je jedním ze základních projevů života. Je důležitým prostředkem přispívajícím ke zdraví dítěte. Je prokázáno, že pohybové hry a tělesná cvičení významně působí na zdravý růst a vývoj dítěte, posilují svaly a kostru, podporují rozvoj všech orgánů a tkání, ale i nervového systému. Pohyb je významný i pro vývoj mozku a s ním spjatých psychických procesů. Například je-li dítě delší dobu nemocné, dochází na určitý čas nejen k jeho pohybovému opoždění, ale i ke zpomalení duševních funkcí. Dostatek pohybu probouzí chuť k jídlu, prohlubuje spánek, vzbuzuje pocit svěžesti a podporuje dobrou náladu. Jsou-li již zmíněné hry a cvičení uskutečňovány na zdravém vzduchu, celkově dítě otužují. Čím jsou pohybové aktivity mnohostrannější, tím si dítě osvojuje více pohybových dovedností. Při dobře vedené pohybové činnosti se rozvíjejí kladné vlastnosti celé osobnosti dítěte, například samostatnost, odvaha, zručnost, obratnost apod.

Život v současné době přináší řadu nežádoucích jevů, které jsou v rozporu se zásadami zdravého životního stylu například jednostranné zatěžování organismu, život ve velkoměstech, znečištěné životní prostředí a podobně. A proto důležitou součástí tělesných cvičení je otužování či dodržování hygienických pravidel.

Pro děti mladšího školního věku je nabídka pohybových aktivit spjatá se školou ve formě hodin tělesné výchovy, ve školních družinách či školních klubech, ale i s volným časem dítěte v zájmových organizacích, sportovních oddílech a podobně.

Úkolem mé práce je zjistit rozsah a zpracovat přehled nabídek pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku v Jablonci nad Nisou. Toto téma mne zaujalo ze dvou důvodů. Prvním a důležitějším z nich je skutečnost, že u současné dětské populace ve městech se projevuje stále menší zájem o pohybové aktivity na úkor aktivit jiných. V důsledku tohoto trendu je tato generace více a více ohrožována obezitou, svalovými dysbalancemi, nízkou úrovní koordinačních schopností a nízkou fyzickou kondicí. Druhým důvodem pro sepsání této práce je poukázat na možnosti pohybového vyžití, které jsou v současné době k dispozici (v tomto případě v Jablonci nad Nisou).

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Mladší školní věk je věkové období od 6 do 11 let.

1.1.1 TĚLESNÝ A MOTORICKÝ VÝVOJ

Na začátku mladšího školního věku je dítě v období tzv. první vytáhlosti. Růstové tempo je klidné a pravidelné. Každým rokem dítě vyrostne asi o 5 cm a jeho hmotnost se zvětší průměrně o 3 kg (průměrná výška sedmiletého dítěte je 124,5cm a průměrná váha je 24kg). Toto období končí okolo 6,5 roku a pokračuje obdobím pomalého růstu a vývoje, tzv. období druhé plnosti, během něhož přibývají podkožní tukové vrstvy a tím se tělesné tvary dítěte stávají plnější. Na trupu se vytváří zřetelné zúžení v pase, hrudník se oplošťuje v předozadním směru. V tomto období dochází k rozlišování těla chlapce a dívky tzv. období bisexuálního dětství. Vyvíjí se pohlavní rozdíly chlapecké a dívčí kostry ve tvaru pánve, ramen a lebky. Začíná se projevovat i jiný způsob ukládání tuku u chlapců a dívek. Tyto znaky jsou v mladším školním věku jen naznačeny a plně se rozvíjí během puberty.

Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, růstu kostí a svalstva. Na zdokonalování motoriky dětí nemá vliv jen růst a celkový fyzický a intelektuální vývoj, ale i školní vyučování a hlavně všechny formy organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit. S tím úzce souvisí požadavek správného držení těla, jemuž by měla být věnována zvýšená pozornost v celkovém pohybovém režimu. Z hlediska motorického vývoje se pohyby dětí v průběhu první proměny postavy vyznačují určitou neobratností. Dítě se musí nejprve přizpůsobit svému novému tělesnému tvaru a poté začne dítě nabývat motorické jistoty, a tak je schopno snadno a lehce získávat pohybové schopnosti a dovednosti. Obratnostní schopnosti vykazují mohutný a podle pohlaví téměř nerozlišitelný vývoj. Děti se učí zvládat jednotlivé fáze složitějších pohybů, výsledkem je dosažení harmonizace celého pohybu.

Naopak rozvoj rychlostních schopností je poměrně rychlý a tak je vhodné rozvíjet rychlost reakční i akční (lokomoční, akcelerační). Silové schopnosti u dětí mladšího školního věku se rozvíjí pomalu a plynule. Doporučuje se komplexní rozvoj síly, hlavně trupu a svalových

skupin, které ovlivňují správné držení těla. U vytrvalostních schopností je důležitá zvýšená motivace dítěte k pohybu a respektování individuálních zvláštností. Osvojování nových pohybových činností probíhá v souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků. (Machová, 2002)

Mladší školní věk je dobou zvýšené pohybové vnímavosti, kdy je postupně celková mobilita zvládána, přičemž zásadní je motivace a vliv osobnosti rodiče a učitele. V tomto věku jsou žáci schopni mimo jiné zvládnout základy sportů, respektive pohybových aktivit.

Celé toto období je optimální pro rozvoj pohybových dovedností jako je plavání, jízda na kole a podobně. Toto učení – osvojování probíhá ve dvou úrovních. A to na úrovni neorganizovaného procesu, který probíhá (mimo školu) neuvědoměle, neplánovitě, neodborně, nejčastěji v kolektivu vrstevníků či v rodině a na úrovni organizovaného procesu, kdy motorické učení probíhá promyšleně, plánovaně a jeho odbornost souvisí se školou (školní osnovy, rámcový vzdělávací program), sportovní oddíly s tréninkovými plány. V ostatních sdruženích je úroveň závislá na osobnosti vedoucího. (Hájek, 2001)

1.1.2 DUŠEVNÍ VÝVOJ

Dítě v období mladšího školního věku zažívá klíčové období, kterým je povinná školní docházka. Škola znamená značný zásah do dosud hravého způsobu života. Dítě se podrobuje autoritě, proces socializace dává příležitost k diferencovanějším hrám, probíhá osvojování rolí žáka.

Ve věku 6-7 dochází u dětí k různým vývojovým změnám, které jsou podmíněny zráním CNS – pak hovoříme o školní zralosti a schopnosti se učit – pak hovoříme o školní připravenosti. Z hlediska školní zralosti se zrání organismu (hlavně CNS) projevuje změnou celkové reaktivity, odolnosti vůči zátěži a zvýšením emoční stability, zkvalitňuje se koncentrace pozornosti a tak se dítě dokáže lépe soustředit a déle pracovat. Dále zrání CNS nejen rozvíjí sluchové a zrakové vnímání, ale i ovlivňuje rozvoj motorické a senzomotorické koordinace, lateralitu ruky a manuální zručnost. Myšlení je konkrétní a v paměti převažuje bezděčné zapamatování, vyvíjí se záměrné zapamatování a logická paměť. Převažují kladné

city, ze záporných citů strach-obavy z trestu, zesměšnění, stud z nahoty. V oblasti rozvoje vyšších citů se jedná o cit estetický (vkus, pochopení uměleckého díla), intelektuální (zvědavost, radost z poznání), morální (přejímání mravních zásad od autorit), celkově z citového hlediska se jedná o klidné období. Školní připravenost hlavně nástup do školy přináší nejen změnu způsobu života, ale i značné množství nových podnětů. Děti přejímají postoj ke škole od svých rodičů a pod jeho vlivem se rozvíjí jejich motivace ke školní práci. Pokud dítě nechápe smysl školního vzdělání, stává se pro ně škola zbytečnou povinností, kterou respektuje pouze formálně.

Vstupem dítěte do školy nastává výrazná změna v jeho způsobu života a sociálních vztazích. Dítě přechází od her k vážným činnostem, osvojuje si nové sociální normy a pravidla, novou autoritou se stává učitel, vytváří si vztahy ke svým vrstevníkům, buduje si své postavení ve třídě (pozice, statusy, role), při dobrém vztahu k dospělým se ochotně podřizuje požadavkům, je více samostatné apod. (Vágnerová, 2000)

1.2. POHYBOVÁ AKTIVNOST, VÝZNAM POHYBOVÝCH AKTIVIT, DŮSLEDKY POHYBOVÉ INAKTIVITY

Pohybová aktivnost a pohybové aktivity, vyžadující vyšší námahu jsou ukazatelem zdravého životního stylu (člověk nejen navenek lépe vypadá, ale především se lépe cítí). Pravidelná pohybová aktivnost u každého jedince snižuje riziko vysokého krevního tlaku či diabetes, snižuje riziko rakoviny tlustého střeva, umožňuje lepší kontrolu tělesné hmotnosti a v neposlední řadě zlepšují u člověka celkový pocit tělesné i duševní pohody. Dětem prakticky každá pohybová aktivita přináší nejen radost, ale i zábavu a je pro vývoj dítěte rozhodující. Proto je důležité tyto jejich sklony podporovat. Je-li u dětí vypěstovaný vztah k pohybovým aktivitám, který přetrvává do jejich dospělosti, pak si jedinec pravděpodobně udrží dobrý zdravotní stav do vysokého věku. Pohybovým aktivitám se může dítě věnovat bez ohledu na úroveň své zdatnosti či otylosti, důležité je věnovat se daným aktivitám pravidelně neboť již v dětském věku se objevuje řada rizikových faktorů různých druhů onemocnění :

- kardiovaskulárních - hypertenze, ateroskleróza, dyslipidemie, hypertrofie levé srdeční komory

- respiračních - astma
- metabolických - cukrovka 2.typu, syndrom inzulínové rezistence
- ortopedických - hypermobilní noha, osteoartróza, Blountova nemoc
- psychologických - deprese, úzkost, narušení sebeúcty

Nedostatek pohybu zvyšuje riziko obezity, ale na druhou stranu se pro obézního jedince stává pohybová aktivita méně příjemnou a více stresující. To může vést k její nedostatečné úrovni. Pohybová inaktivita sama o sobě nemůže vysvětlit obezitu ani nadváhu, ale malý pokles úrovně pohybové aktivity může mít z dlouhodobého hlediska velký význam pro zvýšení tělesné hmotnosti. Z tohoto hlediska je nepříznivou skutečností, že ve společnosti se v současné době zvyšuje trend pohybové inaktivity (sedavého způsobu života) související

s rozvojem počítačových her, videa, DVD a televize a naopak klesají možnosti pro aktivní způsob života. Sledování televize bývá navíc je u dětí spojeno s konzumací potravin a sledováním reklamy na dětskou stravu. To vede k vytváření sedavého životního stylu, který je často doprovázen špatnými stravovacími návyky. (Suchomel, 2006)

1.2.1 OBEZITA

Výrazné procento dětí s nízkou tělesnou zdatností a základní motorickou výkonností trpí nadváhou a obezitou. Oba pojmy v řadě publikací označují navazující stupně nadměrné hmotnosti, zatímco v jiných pracích vyjadřují dvě odlišné kategorie : nadváhu jako nadměrnou hmotnost a obezitu jako nadměrné množství tukové tkáně v těle. V tomto pojetí se mohou u stejného jedince lišit. Existují děti s mezomorfní stavbou těla, které mají podle stanovených standardů nadváhu, ale přitom ze zdravotního hlediska odpovídající množství tělesného tuku a naopak jsou děti s vyhovující hodnotou tělesné hmotnosti, popř.hmotnostně výškových indexů, ale se zdravotně nežádoucím množstvím tělesného tuku. Tento problém se někdy označuje jako tzv.skrytá obezita.

Děti se stávají obézními na základě působení řady činitelů. Mezi základní z nich se počítají pohybová inaktivita, nezdravé stravovací návyky, vliv dědičnosti, popř.různé metabolické

poruchy. Obezita je považována za závažné onemocnění zejména z hlediska následků a možných komplikací, které se vyskytují většinou až v dospělosti.

Lisá publikovala v r. 2001 (Suchomel, 2006) výsledky dotazníku zachycujícího způsob života našich dětí. Autorka konstatovala nevhodné stravovací zvyklosti v našich rodinách (dostupnost domácí stravy, vědomosti o výživě, stravování rodičů,...), téměř polovina dětí nesnídá, ve školní jídelně často volí to nejméně vhodné jídlo, nadměrně konzumuje slazené nápoje s tzv.prázdnými kaloriemi a má kaloricky velmi bohatou večeři. Dítě, které nesnídá, přichází do školy hladové a energii získává z tukových zásob. Jakmile se vyhladovělé dítě nají, tak je velká část potravy zpracována na doplnění tukových zásob a dítě pak nemůže zhubnout.

1.2.2 MOTIVACE JAKO PROSTŘEDEK VZBUZUJÍCÍ ZÁJEM DĚTÍ O POHYBOVÉ AKTIVITY

Chceme-li u dítěte dosáhnout zájmu o zapojení do pohybových aktivit je nutné, kromě osobního nasazení, zajistit při přípravě nějaké činnosti takovou motivaci, která u dětí vyvolá dlouhodobý zájem o danou činnost. Během lidského života, a u dětí to platí zvláště, se motivace k jednotlivým, a to nejen pohybovým, činnostem mění. Příčin těchto změn je celá řada, jako je např. nedostatek volného času, nedostatek finančních prostředků, odpor rodičů, nedostatek vrstevníků stejných zájmů, byť jen dočasná zdravotní nezpůsobilost apod. Je totiž třeba připomenout, že pohybová aktivnost dětí a mládeže je ovlivněna řadou faktorů jako jsou faktory biologické, psychologické, kulturní či sociální. Z hlediska pohybových aktivit rozlišujeme dva typy motivace - vnější – působící na člověka z jeho okolí ve formě požadavků, nároků a podobně a vnitřní – vycházející z nitra každého jedince. Důležitým motivačním činitelem pro pohybovou aktivnost ve volném čase dětí je prožitek. Ten je umocňován postupným rozvojem pohybových dovedností posilujících pozitivní vztah k pohybovým aktivitám obecně. Naopak překážkou provozování sportovních aktivit ve volném čase může být subjektivní přesvědčení o pohybové nekompetentnosti, nešikovnosti nebo nedostatku fyzických předpokladů. (Dobry, 2006)

Rodinné prostředí je primárním činitelem, který formuje osobnost dítěte v prvních letech života. Pozitivní výchovný vliv rodičů, jejich příklad a starostlivost o tělesný a motorický vývoj dítěte patří k nejlepším podnětům. Rodinné prostředí musí být dostatečně bohaté na pohybové podněty, aby dítě dostalo dostatek příležitostí pro všestranný rozvoj pohybových schopností dovedností a charakterových vlastností. Dítě potřebuje vzor, který má rádo a který napodobuje. Rodina je zodpovědná za vytváření podmínek pro realizaci pohybových aktivit v nejcitlivějším období lidské ontogeneze tj. v období prvních dvou až tří let života dítěte. Trvalé postoje k provádění sportů by měly pak být dotvářeny v prepubertálním období.

(Suchomel, 2006)

Dlouhodobým zkoumáním motivace k pohybové činnosti dětí při hodinách tělesné výchovy v základních školách se dospělo k celé řadě zásadních závěrů. Jsou-li správně vedeny hodiny tělesné výchovy pak se u většiny dětí začnou projevovat tzv. proměnné spojené s motivací jako je uvědomování si a vnímání jednotlivých pohybů, radost z pohybových aktivit a podobně. Teorie kompetenční motivace podle Harterové naznačuje, že pozitivně vnímaná pohybová aktivita je výsledkem příjemných prožitků. Vnitřní odměny za chování, které jsou motivované pohybovou aktivností patří pozitivní emoce, radostný prožitek vzrušení, ale i pocit úplného ponoření se do činnosti. Tyto pocity slouží k udržení nebo zvýšení jedincovy vnitřní motivace ke konkrétnímu chování. Touha dítěte pokračovat v určité činnosti závisí na tom, zda jeho prožitky, nezávislost a pozitivní afekt budou nadále přetrvávat. Avšak vnitřní motivace se postupně vytrácí pokud jedinec začne pociťovat, že není schopen vykonávat danou činnost nebo ji nemůže konat pod vnější kontrolou. Jestliže účast na pohybových aktivitách vede k pocitům nezávislosti, přináší vzrušení, radost a další uspokojující emoce, pak lze říci, že pohybové aktivity samy o sobě mohou být vnitřní motivací. Má se zato, že dojde-li, v důsledku schopnosti učitelů ke zvýšení shora uvedených druhů motivací u jejich žáků v důsledku získané radosti z pohybové aktivity v hodinách tělesné výchovy, lze předpokládat, že se tyto motivační principy přenesou i do mimoškolních pohybových aktivit dětí. Velmi pravděpodobné však je, že jisté pozitivní výsledky vnímané kompetence lze očekávat pouze tam, kde tělesnou výchovu učí učitel oplývající výbornými didaktickými schopnostmi, učitel využívající řady ověřených metod vedoucích ke zvýšení zájmu dětí o mimoškolní pohybovou aktivnost. (Dobrá, 2006)

Každý učitel, trenér či cvičitel by měl pohybové dovednosti a výkony jednotlivců spíše chválit než kritizovat. Pochvala zejména v začátcích může silně pozitivně motivovat, hlavně ti nejmenší jsou schopni a ochotni „nechat při sportu duši.“ Naopak negativní kritika vyvolá u cvičence nechuť a nezájem o další pohybové aktivity. (Sekot, 2003)

1.3 VOLNÝ ČAS

Přesným vymezením pojmu volný čas se zabývá mnoho odborných publikací. Velký sociologický slovník (1996, s.156) definuje volný čas jako čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyzilogického či rodinného systému.

Funkce a možnosti volného času komplexně vymezil německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski , který za základní považuje :

- Rekreaci (zotavení a uvolnění).
- Kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrace).
- Výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě, ve svobodě a sociální učení).
- Kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba).
- Komunikaci (sociální kontakty a partnerství).
- Participaci (podílení se , účast na vývoji společnosti).
- Integraci (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organismů).
- Enkulturu (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností).

Pro srovnání soudobý francouzský sociolog Roger Sue jako funkce volného času uvádí :

- psychosociologickou (uvolnění, zábavu, rozvoj)
- sociální (socializaci, symbolickou příslušnost k některé sociální skupině)
- terapeutickou
- ekonomickou (pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti, výdaje účastníků vynakládané na aktivity volného času, pojetí volného času jako prožívání, anebo pouhé spotřeby vedoucí k odcizení).

(Hofbauer, 2004)

Volný čas můžeme posuzovat z mnoha různých hledisek. Z ekonomického hlediska nás zajímá kolik finančních prostředků je společnost ochotná investovat do různých zařízení pro volný čas, přičemž jsou kladeny otázky : Vráť se (a jakým způsobem) alespoň část nákladů ? Sociologické a sociálně-psychologické hledisko si klade základní otázku : Jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů? V nefungujících rodinách chybí pozitivní sociální vazby, děti mají málo lásky, citu, trpí pocitem, že o ně nemá nikdo zájem, což v období dospívání může způsobit, že někteří jedinci hledají cestu v užívání drog, alkoholu a páčáním trestné činnosti apod. Zdravotně – hygienické hledisko hledá způsoby podpory zdravého tělesného a duševního vývoje (režim dne, výkonnost jedince, hygiena prostředí, sociálních vztahů a duševního života člověka).

Významným ukazatelem způsobu využívání volného času je životní styl. I tento pojem je vymezen množstvím definic. V podstatě životním stylem rozumíme způsob života každého jedince zahrnující hodnotovou orientaci člověka, která se projevuje v jeho chování a způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek, což znamená, že využití volného času se odvíjí od individuálního systému hodnot, které člověk preferuje. Například někteří lidé považují za nejvyšší hodnotu své zaměstnání ve kterém se mohou plně realizovat, zatímco jiní plní své pracovní povinnosti z nutnosti a po skončení pracovní doby se snaží plně věnovat svým zájmům. Ideální situace nastane ve chvíli, kdy se volnočasová aktivita stane zaměstnáním. Hodnotová orientace člověka se odehrává v nitru každého z nás ve formě určitého boje“ být či mít“. Mít například drahé (luxusní) zboží jen proto, aby sousedi viděli, že na to máme, anebo využít volný čas k činnostem, které nás fyzicky i psychicky plně uspokojí. (Pávková 2002)

Dalším důležitým ukazatelem životního stylu jsou i sociální interakce tj., vztahy s lidmi kolem nás, jednotlivci i sociálními skupinami. Z hlediska volného času je významné, s kým a v jaké společnosti ho převážně prožíváme. Někteří lidé dávají přednost samotě, jiní tráví volný čas nejraději v malé přátelské skupině, další potřebují rušnější společenský život. Existují osamělí turisté, putující sami krajinou, i účastníci organizovaných, hromadných dálkových pochodů.

Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. V této diplomové práci chápeme volný čas jako dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.

Z hlediska dětí do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). Volný čas ovlivňuje ekonomické problémy v rodinách dítěte, kdy nedostatek peněz neumožňuje účelně využívat volný čas a nemotivuje jedince k plnohodnotným činnostem. Do zásadně pozitivního celospolečenského vývoje pronikají celoevropsky i v naší zemi četné negativní prvky - k typický nežádoucím jevů v nevyužitém volném čase patří vandalismus, kriminalita mládeže, šikana, kouření, drogy, alkohol apod. V politické dimenzi jsou to nové vlny násilí, netolerance a agresivity vůči jednotlivcům i skupinám. (Pávková 2002)

Úkolem pedagogů je smysluplně naplnit volný čas různými aktivitami, seznamovat a rozvíjet děti velkým množstvím zájmových aktivit, poskytovat základní orientaci v těchto aktivitách, vytvářet a podporovat jejich zájem a chuť provozovat jednotlivé aktivity a vytvářet návyky pro budoucí trávení volného času apod. Specifika volného času dětí musí být z výchovných důvodů pedagogicky ovlivňována. Děti ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, proto potřebují citlivé vedení (nenásilné), a proto také tyto činnosti musí probíhat organizovaně. Naopak probíhají-li neorganizovaně hrozí dětem zvýšené riziko vážného ohrožení zdraví např. úrazy. Míra ovlivnění volného času závisí na věku dítěte, mentální a sociální vyspělosti, charakteru rodinné výchovy a dalších faktorech.

Náplň volného času můžeme chápat ze dvou hledisek : pozitivní hledisko nabízí pohled na dítě jako jedince se zájmem např. o sport, zájmové kroužky, knihy a podobně. Naopak negativní hledisko, zde můžeme zařadit mezi primární projevy : počáteční nudu a nicnedělání, přerůstající ve zlovyk s nedostatkem pohybu např. vysedávání u TV, PC a podobně. Následně se objevuje pasivita, nezájem a nechut' k tvořivé činnosti, navíc dítě má problémy v oblasti chování, špatně navazuje kontakty, má nízké sebevědomí apod.

1.4 INSTITUCE OVLIVŇUJÍCÍ VOLNÝ ČAS DĚTÍ

Institucí, které ovlivňují volný čas dětí je velké množství, většinou se vzájemně doplňují nebo konkurují či spolupracují. Pracovníci jednotlivých institucí působí na děti prostřednictvím nápodoby a reprodukce například (společným hraním her, domácí zábavou, oslavami, setkávání se s přáteli a příbuznými, návštěvami zábavných a kulturních zařízení, vycházkami, výlety,...), uskutečňováním individuálních i společných pravidelných zájmových činností dětí v rodině (činnosti ve sportovních oddílech, přírodovědných kroužcích,...) či citlivým sledováním a cílevědomým reagováním na potřeby, zájmy a nadání dětí , které se samy k takové činnosti přihlásí nebo jež k účasti na ní rodiče přímo vybídnu a podpoří ji. Společně se svými vrstevníky vstupují do dalšího výchovného prostředí (například umělecké soubory, ..).

Výchozí institucí pro každé dítě je jeho rodina. Zde jedinec získává první zkušenosti s využíváním volného času, rodiče jsou pro dítě prvními vzory, kdy si od nich přebírá a napodobuje jejich životní styl, velkou roli zde hraje typ rodiny, vzájemné soužití, věk rodičů, počet dětí, zájmy rodičů a další faktory. Rodiče často vybírají svým dětem koníčky dle finančních možností, představ jakým způsobem by měly děti trávit svůj volný čas. Často se zde prolínají nenaplněná přání rodičů a jejich vlastní ctižádost.

Mezi nejvýznamnější zařízení pro výchovu mimo vyučování patří školní družina. Ta má funkci výchovnou, vzdělávací a rekreační pro žáky základní školy v době mimo vyučování a je určena pro žáky prvního stupně. Její činnost probíhá zejména v době od konce vyučování do konce pracovní doby rodičů, ale i před vyučováním. Žákům 2.st. ZŠ je určen školní klub, který má obdobnou funkci jako školní družina.

Střediska pro volný čas mají funkci výchovně-vzdělávací a rekreační. Patří sem domy dětí a mládeže, ale i střediska úzce specializovaná na konkrétní zájmové činnosti. Dalšími zařízeními pak jsou domovy mládeže, základní umělecké školy, jazykové školy, církev a další organizace. Smyslem práce odborných pracovníků - vychovatelů působících ve střediscích pro volný čas je organizovat zájmové činnosti dítěte včetně snahy zapojit do těchto aktivit i rodiče, vytvářet nové typy zařízení pro volný čas a podobně. K jednotlivým žákům

vychovatel přistupuje individuálně (včetně respektování osobnostních zvláštností), dále se zaměřuje na prevenci negativních jevů jako jsou drogy, alkohol, kouření, kriminalita, závislost na hracích automatech, PC a TV, ale i záškoláctví, šikana a další záporné jevy. (Pávková, 2002)

1.4.1 STRUČNÁ HISTORIE VÝCHOVY DĚTÍ MIMO VYUČOVÁNÍ V DOBĚ ŠKOLNÍ DOCHÁZKY

Výchova dětí školou povinných mimo vyučování má v našich zemích dlouholetou tradici. Mnozí osvícení učitelé se věnovali výchově dětí mimo vyučování dobrovolně ve svém volném čase i v době, kdy neexistovala žádná příslušná výchovná zařízení.

Problematika pedagogického ovlivňování volného času školních dětí začala nabývat na významu v souvislosti se všeobecným zavedením povinné školní docházky a s rozvojem průmyslové výroby. Této činnosti se začaly věnovat různé dobročinné spolky, kluby a charitativní organizace již v 19. století.

Historickými předchůdci školních družin v našich zemích se staly útulky. Kolem roku 1885 byl v Praze na Vyšehradě založen pražskou obcí první oficiální útulek pro děti školou povinné, o které se rodiče nemohli během dne starat pro nemoc nebo pracovní zaneprázdnění.

V roce 1931 byly útulky přejmenovány na družiny pro školní mládež. Byly zřizovány jako sociální a výchovná zařízení, podporovaly školní výchovu a umožňovaly matkám chodit do práce. Sociální funkce byla převažující. Družiny mládeže nebyly součástí školské soustavy.

K zásadnějším změnám došlo přijetím zákona o soustavě výchovy a vzdělávání z roku 1960. Zákon stanovil, že pro žáky 1.-5. tříd budou zřizovány školní družiny, pro žáky 6.-9. tříd školní kluby.

1.4.2 ŠKOLNÍ DRUŽINA

Je základní formou výchovy mimo vyučování v průběhu roku, ale podle potřeby i o prázdninách.

Slouží ke každodenním a pravidelným návštěvám dětí. Vychovatelé zde pedagogicky ovlivňují děti se kterými jsou v každodenním kontaktu, a tak mohou na většinu žáků výchovně působit bez ohledu na sociální postavení rodiny. Dále mají možnost pravidelného kontaktu s rodiči a podobně.

Výhodou školní družiny je její umístění v blízkosti školy a známost prostředí školy. Z hlediska obsahu činností specificky navazují na činnost základní školy, ale nejsou přímým pokračovatelem vyučování ani ho nenahrazují. Stále dbají na potřeby a zájmy dítěte včetně jejich věkových zvláštností. ŠD mají svůj „rozvrh“ (denní a týdenní) činností, který obsahuje činnosti řízené i spontánní. K řízením činnostem radíme aktivity sloužící k nácviku sebe obsluhy – slouží k upevnění hygienických a kulturních návyků. Ve školní družině se také uplatňují veřejně prospěšné aktivity. Jejich zásadním obsahem je ochrana životního prostředí, patří sem např. třídění odpadků, úklid okolí školy a podobně.

Školní družina se snaží o vzájemné prolínání jednotlivých činností, výchovně působí v průběhu těchto činností, ukazují žákům cestu, jak naplnit hodnotným způsobem jejich volný čas a tím uspokojit potřeby a přání dětí.

1.4.3 STŘEDISKA PRO VOLNÝ ČAS DĚTÍ A MLÁDEŽE

Jsou zřizována jako jedna z možných forem středisek pro volný čas dětí a mládeže. Jejich posláním je naplňovat rekreační a výchovně-vzdělávací funkci širokou zájmovou působností.

K pravidelným zájmových činnostem patří kroužek, soubor, oddíl, klub, kurz. Tato střediska pořádají i různé tábory během podzimních, jarních či letních prázdnin a na závěr pravidelných zájmových činností ve školním roce se konají vystoupení určená pro širokou veřejnost -

rodiče, jiné děti, přátele a podobně. Návštěvníci těchto vystoupení jsou mimo jiné seznamováni s výsledky prací členů těchto zájmových útvarů. Presentace výsledků může mít náborový charakter pro získání nových zájemců na další školní rok. Členům útvarů lze na závěr vydat osvědčení o činnosti se slovním hodnocením jejich aktivity . Dále střediska pro volný čas dětí a mládeže nabízí příležitostné zájmové činnosti tedy akce výchovně-vzdělávacího, oddechového nebo rekreačního charakteru pořádají například soutěže, turnaje, přehlídky, výlety, zájezdy, exkurze, týdny pohybu hrou a podobně. Jedná se o pravidelné, ale ne průběžné činnosti. Na rozdíl od spontánní činností, které nemají pevně stanovený začátek ani konec (jsou vymezeny pouze provozní dobou zařízení) a jsou nepřímo ovlivňována pedagogy, individuální či skupinový přístup k nabídce momentálních zájmů. Funkcí pedagoga je hlavně zajistit bezpečnost u některých aktivit, jeho rolí je i funkce rádce, konzultanta a také motivuje k činnosti. Jedná se o dětské herny, sportoviště, dopravní hřiště apod.

(Pávková, 2002)

2 CÍLE A HYPOTÉZY

2.1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit rozsah nabídky pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku v Jablonci nad Nisou a zpracovat její přehled.

Z výše uvedeného hlavního cíle vyplývají dílčí úkoly a cíle diplomové práce :

1. Zjistit prostřednictvím ankety jakým konkrétním pohybovým aktivitám se děti ve třetích a pátých třídách věnují ve škole i mimo školu.
2. Zjistit jakým aktivitám by se rády věnovaly.
3. Zjistit nabídku pohybových aktivit v Jablonci nad Nisou a vytvořit přehled nabídky pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku v Jablonci nad Nisou.

2.2 STANOVENÍ HYPOTÉZ

HYPOTÉZA H1

Předpokládáme, že alespoň 65% dotázaných žáků se věnuje ve volném čase mimoškolním řízeným pohybovým aktivitám.

HYPOTÉZA H2

Předpokládáme, že preferovanou mimoškolní řízenou pohybovou aktivitou v průběhu pracovního týdne je fotbal.

HYPOTÉZA H3

Očekáváme, že preferovanou mimoškolní neřízenou pohybovou aktivitou v průběhu pracovního týdne jsou pohybové hry a hraní si.

HYPOTÉZA H4

Očekáváme, že preferovanou pohybovou aktivitou o víkendech jsou rodinné výlety.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 ZVOLENÁ METODA

Pro vypracování této diplomové práce jsem si zvolila dotazníkovou metodu. Mezi výhody této metody patří : poměrně snadné získání informací od velkého počtu jedinců a to v poměrně krátkém čase, dále nízké náklady a v neposlední řadě je anonymita respondentů relativně přesvědčivá. Při sestavování dotazníku je si třeba přesně promyslet jaký je hlavní cíl dotazníkového průzkumu, konkrétní dotazy vytvořit logicky tak, aby dětem bylo hned jasné, na co mají odpovídat. Dotazy byly cíleně vybrány a formulovány pro děti mladšího školního věku.

V záhlaví je stručná zpráva, proč prosím respondenty o pravdivé vyplnění dotazníku a pro upevnění důvěry je zdůrazněna anonymita při zpracování údajů, které budou sloužit pouze pro potřeby této diplomové práce. Anketa obsahovala 9 jasných, stručných a jednoznačných otázek, vztahujících se k pohybovým aktivitám. Otázky č.1, 2, 3, 5 ,6, 8, 9 byly kladeny jako polouzavřené s možností výběru a otázky č. 4, 7 jako otevřené. Otázky kladené v anketě byly zpracovány jednotně pro obě věkové skupiny.

3.2 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU

Dotazovanou skupinou pro zpracování této části diplomové práce byli žáci třetích a pátých tříd základních škol v Jablonci nad Nisou. Rozdáno bylo celkem 100 anketních lístků ve dvou základních školách, Základní katolické škole v Saskově ulici a Základní škole Mšeno-Mozartova. Tyto školy jsem zvolila záměrně neboť v nich pedagogicky působí mé kamarádky – učitelky na 1.st., které mi samy nabídly rozdat dotazníky ve svých třídách. Konkrétně jsem ve třetích třídách rozdala celkem 43 anketních lístků a v pátých třídách 57 anketních lístků.

	3.třída	5.třída	celkem
ZŠ KATOLICKÁ	10	15	25
ZŠ MOZARTOVA	33	42	75

Tabulka 1 Struktura zkoumaného souboru

3.3 VLASTNÍ ŠETŘENÍ

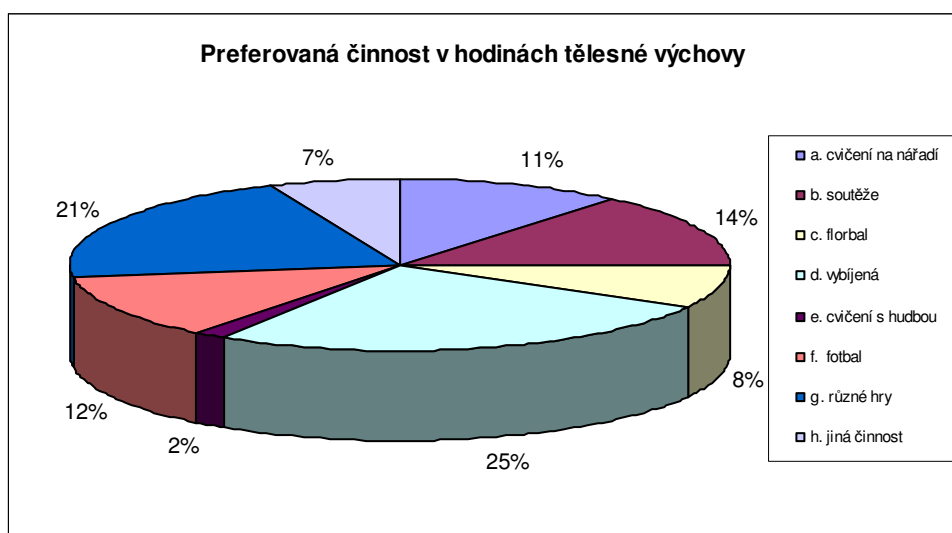
Vlastní dotazníkové šetření proběhlo v dubnu loňského školního roku (2007/2008). Ve školách, které jsem si úmyslně vybrala (díky osobní známosti s učitelkami na 1.st. těchto vybraných ZŠ), jsem rozdala 100 anketních lístků. Žáci vyplnili dotazníky ihned po rozdání (za mé přítomnosti), což zajistilo jejich 100% návratnost a nesporně přispěl k vyšší úrovni jejich výpovědí. Z vytěženého počtu 100% anketních lístků byly zpracovány dále uvedené tabulky a grafy. Pokud by bylo dětem umožněno vzít si anketní lístky domů a vyplnit je společně například s rodiči, mohlo by dojít k znehodnocení celého průzkumu neboť by někteří respondenti zapomněli anketní lístek vrátit vyplněný, jiní by ho ztratili a podobně. Případné dotazy byly zodpovězeny dětem během šetření na místě.

4 VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUSE

V první otázce – **Na co se nejvíc těšíš v hodinách tělesné výchovy ?** – jsme zjišťovali, kterou pohybovou aktivitu žáci preferují ve školní tělesné výchově.

Z grafu je patrné, že děti dávají při tělesné výchově přednost kolektivnímu, hernímu pojetí před individuálním cvičením. Největší oblibu u dětí zkoumané věkové skupiny má tradiční vybíjená a jiné hry.

Graf 1

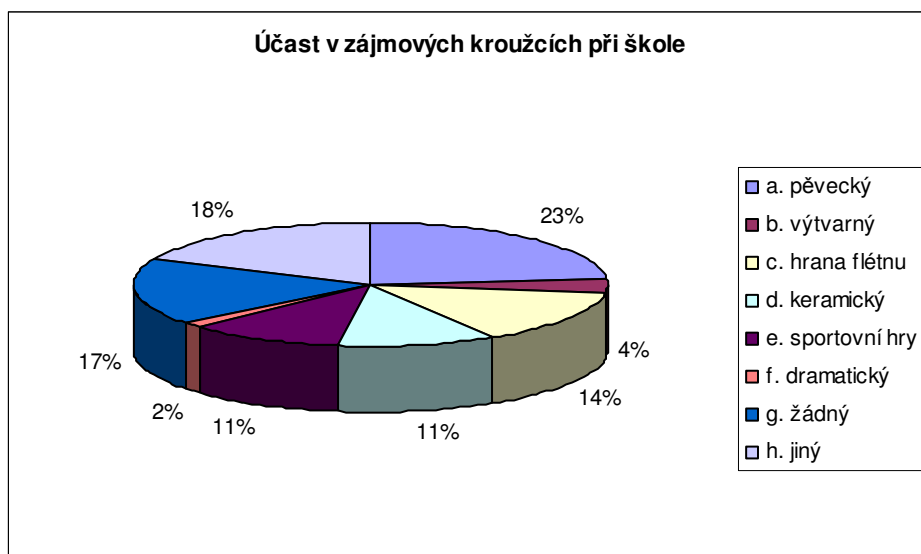


Ve druhé otázce jsme zjišťovali zapojení dětí do školních zájmových kroužků.

Dotaz zní : ***Jaký zájmový kroužek navštěvuješ ve škole ?***

Z výsledků je zřejmé, že se děti podílejí na volnočasových aktivitách organizovaných školními zařízeními (ve školním roce 2007/2008). Největší oblibu přitom mají hudební kroužky (pěvecký a hra na flétnu). Menší zájem je o výtvarný nebo dramatický kroužek. Pohybových kroužků se účastní pouze 11% dětí. 18% dětí označilo položku – jiný kroužek (například jazykový, vaření, hra na kytaru a podobně). K výsledkům této části ankety je třeba podotknout, že mohou být významným způsobem ovlivněny nabídkou, postojem a aktivitou vedoucích jednotlivých kroužků, tím, zda dokážou děti patřičně zaujmout.

Graf 2

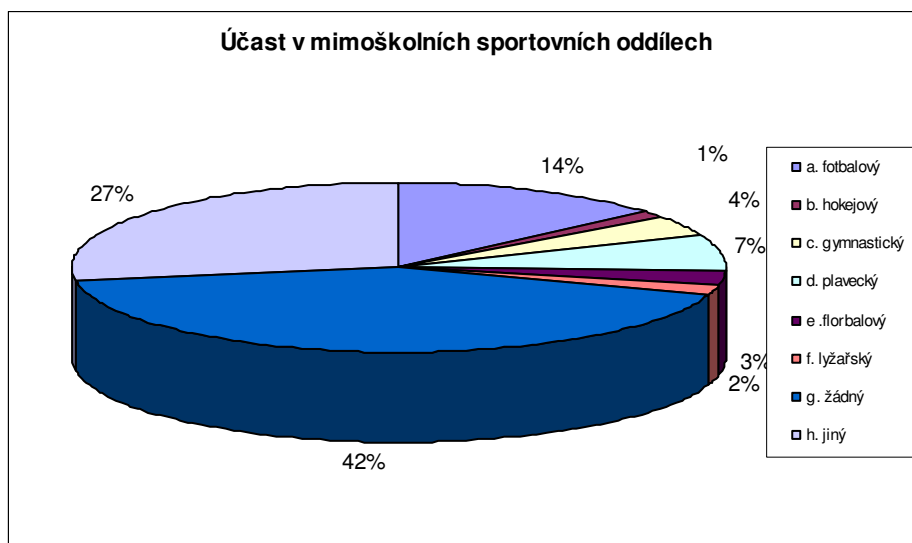


Ve třetí otázce nás zajímalo kolik dětí je zapojeno ve sportovních oddílech.

Dotaz zní : ***Jaký sportovní oddíl navštěvuješ mimo školu ?***

42% všech dotázaných uvádí, že nevykonává žádné mimoškolní sportovní aktivity. Což znamená, že 58% dětí sportuje a to je poměrně dobré zjištění. 27% respondentů uvedlo, že navštěvuje jiný sportovní oddíl než uvádí nabídka v anketním lístku. Děti uváděly oddíly taneční, hasičský, judo a jiná bojová umění a podobně. V největší míře se objevuje zájem o fotbal 14% a ojediněle děti navštěvují gymnastický či lyžařský oddíl.

Graf 3



Smyslem čtvrtého dotazu je zjistit individuální přání dětí pokud jde o využití volného času organizovanou formou. Dotaz zní :

Jaký sportovní oddíl nebo zájmový kroužek bys rád /ráda/ navštěvoval/navštěvovala/?

Z odpovědí na tento dotaz ve třetích třídách vyplývá, že z pohybových aktivit převládá zájem o fotbal /7%/ a bojová umění /5%/. 27% dětí vůbec nemá zájem o zapojení v organizovaných volnočasových aktivitách, ať už se jedná o pohybové aktivity nebo aktivity jiného druhu (oproti žákům pátých tříd, kde nezájem o pohybové aktivity uvedlo „jen“ 15%). V pátých třídách také nejvíce dětí uvedlo, že z tělesných aktivit mají žáci nejvíce zájem o tanec /8%/ a o fotbal /9%/ - (fotbal patří ve třetích i pátých ročnících u chlapců, kterých je v jednotlivých třídách větší počet než dívek, k nejoblíbenějším pohybovým aktivitám).

Tabulka 2 Jaký sportovní oddíl nebo zájmový kroužek byl rád/ráda/navštěvoval/a/?

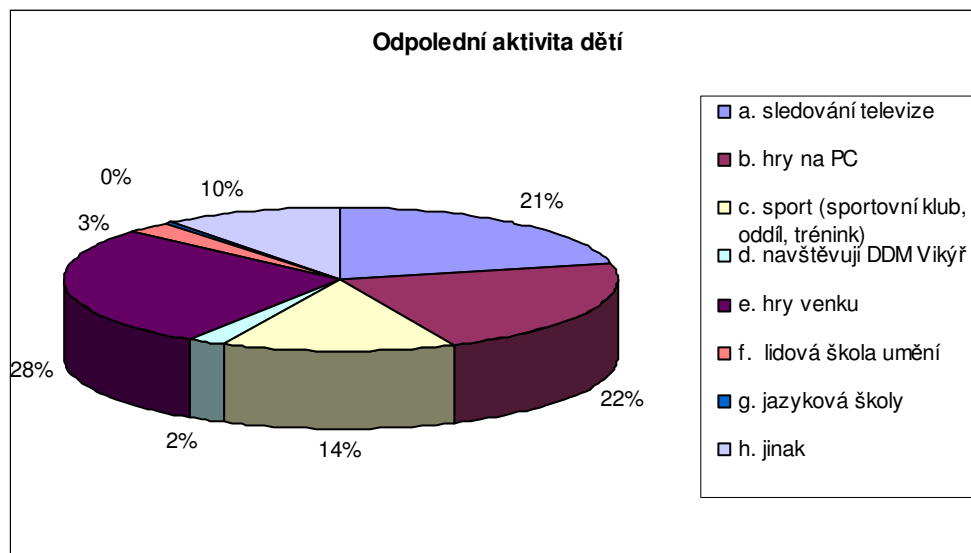
	3.třída (%)	5.třída (%)
Atletika	0	1
Basketbal	1	2
Bojová umění	5	3
Cyklistika	0	1
Florbal	4	4
Fotbal	7	9
Gymnastika	3	2
Hokej	3	3
Lyžování	1	2
Plavání	2	4
Šerm	0	1
Tanec	4	8
Tenis	1	1
Jiná aktivita	42	44
Žádná aktivita	27	15
	100 %	100%

Pátá otázka se týká využití volného odpoledne ve všední den. Dotaz zní :

Volná odpoledne obvykle trávíš :

Z odpovědí je zřejmé, že značná část dětí /43%/ tráví svůj odpolední volný čas ve školním týdnu pasivně, převážně pak sledováním televizních pořadů či hraním her na počítačích. Poměrně velké procento /28 %/ dětí tráví svůj volný čas hrou venku. Je však velmi obtížné použitou metodikou postihnout, co je obsahem tohoto hraní. Pouze necelá pětina respondentů se ve volném čase věnuje aktivitám organizovaným, ať už se jedná o činnosti ve sportovních oddílech nebo vzdělávacích zařízeních.

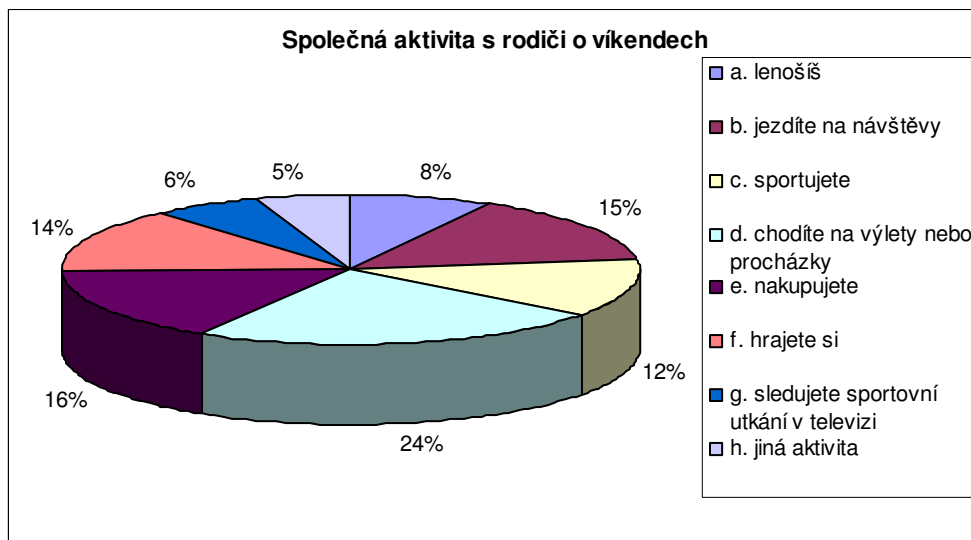
Graf 4



V šesté otázce zjišťujeme využití volného času dětí o víkendech ve společnosti rodičů. Dotaz zní : ***O víkendech společně s rodiči :***

36% dětí uvedlo, že s rodiči sportují či se věnují jiné pohybové aktivitě (například chodí na výlety, procházky, jezdí na kolečkových bruslích a podobně). Z grafu je dále patrné, že nejčastěji rodiny tráví čas společnými výlety či procházkami /24%/, ovšem 16% dotázaných tráví volné víkendy nakupováním (tj.pobytem ve velkých nákupních centrech), což je trend dnešní doby.

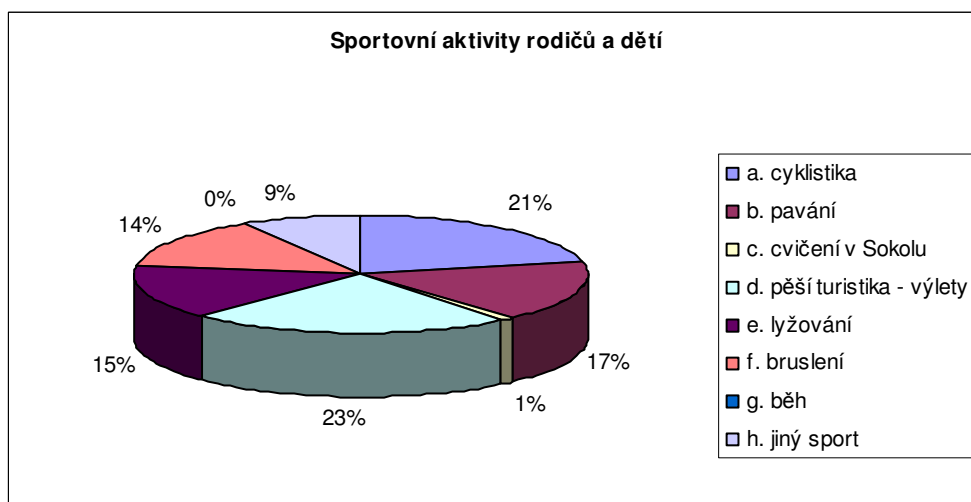
Graf 5



Sedmý dotaz se zaměřuje na víkendové sportovní vyžití dětí společně s rodiči. Dotaz zní :
Co děláte, pokud ve volných dnech s rodiči sportujete ?

Tento dotaz se zaměřuje výhradně na víkendové sportovní vyžití společně s rodiči. Děti, které spolu s rodiči provozují pohybové aktivity, což je asi třetina dotázaných, se věnují běžným sportovním disciplínám, které jsou ve zkoumané oblasti dostupné. Pokud by stejná otázka byla položena dětem z jiných regionů, zřejmě by bylo procentní složení těchto aktivit odlišné.

Graf 6



Osmý dotaz volně navazuje na dotaz č.4, jak by si představovaly trávit čas o víkendech. Dotaz zní :

Co bys nejraději dělal/dělala/ o víkendu ?

Žáci 3. tříd by nejraději trávili čas venku hraním si se svými kamarády. Ze sportovních aktivit projevilo nejvíce dětí zájem o plavání /8%/ a bruslení /6%/. Naopak v 5. třídách 6% dětí by rádo jezdilo na koních či chodilo na výlety. Zde jsou vidět postupné změny zájmů dětí během jejich vývoje, kdy u mladších respondentů převládá hra, která se u starších dětí časem mění v organizovanější formu trávení volného času o víkendech.

Tabulka 3 Co bys nejraději dělal/dělala/ o víkendu ?

	3. třída (%)	5. třída (%)
Pohybové aktivity	26	24
Nepohybové aktivity	29	27
Žádné aktivity	45	49
	100 %	100 %

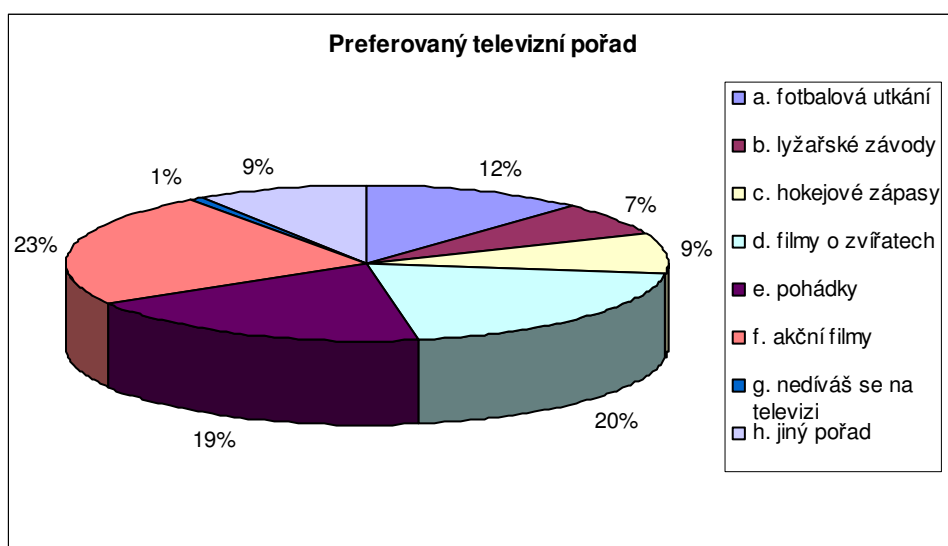
Tabulka 4 Konkrétní pohybové aktivity.

	3. třída (%)	5. třída (%)
Bruslení	6	3
Cyklistika	1	0
Fotbal	2	2
Hry venku	5	3
Jízda na koni	0	6
Plavání	8	4
Výlety	4	6
	26 %	24 %

Devátá otázka si klade za cíl zjistit, oblíbenost jednotlivých televizních žánrů u dětí sledované skupiny. Dotaz zní : *Na jaký pořad se díváš v televizi nejraději ?*

Z výsledků průzkumu vyplývá, že naprostá většina dětí se na televizi dívá, pouze jedno procento dětí /jeden žák/ uvedlo, že televizi nesleduje. Z hlediska sledovanosti sportovních přenosů nejvíce žáků /19%/ uvedlo lyžařské závody. Zajímavým zjištěním bylo, že děti ve sledované věkové skupině (tj. děti ve 3. a v 5. třídách ZŠ) dávají přednost akčním filmům před pohádkami.

Graf 7



5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 NABÍDKA POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU V JABLONCI NAD NISOU

5.1.1 ZÁJMOVÉ KROUŽKY PŘI ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

1. Svobodná obecná škola, o.p.s.

Rybářská 35, Jablonec nad Nisou

- Sportovní hry
- Taneční kroužek

2. Základní katolická škola

Saskova 34/2080, Jablonec nad Nisou

- Sportovní hry
- Turistický kroužek

3. Základní škola Jablonec nad Nisou - Rýnovice, příspěvková organizace

Pod Vodárnou 10, Jablonec nad Nisou

- Mažoretky
- Pohybové hry
- Sportovní hry
- Fotbal
- Florbal

4. Základní škola Jablonec nad Nisou, příspěvková organizace

Liberecká 26, Jablonec nad Nisou

- Sportovní hry
- Plavání
- Pohybové hry
- Volejbal

5. Základní škola Jablonec nad Nisou, příspěvková organizace

Na Šumavě 43, Jablonec nad Nisou

- Cvičení s hudbou
- Florbal
- Fotbal
- Pohybové hry
- Sportovní hry
- Turistický kroužek

6. Základní škola Jablonec nad Nisou, příspěvková organizace

Pasířská 72, Jablonec nad Nisou

- Atletická příprava
- Basketbal
- Sportovní hry

7. Základní škola Jablonec nad Nisou, příspěvková organizace

Pivovarská 15, Jablonec nad Nisou

- Sportovní hry
- Zdravotní TV

8. Základní škola Jablonec nad Nisou, příspěvková organizace

5. května 76, Jablonec nad Nisou

- Aerobik
- Sportovní hry

9. Základní škola Jablonec nad Nisou – Mšeno, příspěvková organizace

Arbesova 30, Jablonec nad Nisou

- Orientační běh
- Sportovní hry

10. Základní škola Jablonec nad Nisou – Mšeno, příspěvková organizace

Mozartova 24, Jablonec nad Nisou

- Atletika
- Orientační běh
- Sportovní hry

11. Základní škola Jablonec nad Nisou - Kokonín, Rychnovská 216, příspěvková organizace

Rychnovská 216, Jablonec nad Nisou

- Pohybové hry
- Sportovní hry

5.1.2 NABÍDKA MIMOŠKOLSKÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT V JABLONCI NAD NISOU

1. AEROBIK

Mgr. Zdeňka Vitáková – Fitness studio

Vilová 11, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 315 205

Email : zdena.vitakova@post.cz

Web: <http://www.zdenavitakova.cz/>

Klub přijímá členy od 4 let. Trénink 1x týdně.

TJ Fit Aerobik ELÁN

Jarní 42, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 603 812 214

Email : dasa.brezinova@volny.cz

Klub přijímá členy od 7 let. Trénink 2x týdně.

2. ATLETIKA

Atletický oddíl TJ LIAZ Jablonec nad Nisou

Stadion Střelnice, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 319 774

Email : info@atletikajbc.cz

Web: <http://www.atletikajbc.cz/>

Klub přijímá nové členy od 6 let. Trénink 2x týdně.

3. BASEBALL

Baseball Club Blesk Jablonec nad Nisou

Mšenská 64, Jablonmec nad Nisou, 466 01

Tel.: 777 982 546

Email : baseball.blesk@seznam.cz

Web: <http://www.baseball-blesk.cz/>

Klub přijímá členy od 10 let. Trénink 2x týdně.

4. CYKLISTIKA

SK Břízky – oddíl cyklistiky

Podlesí 12, Jablonec nad Nisou, 466 04

Tel.: 483 704 307

Email : bem.tomas@quick.cz

Klub přijímá členy od 10 let. Trénink 2x týdně.

5. FLORBAL

1. Florbal Club

Vlaštovčí 30, Jablonec nad Nisou, 466 04

Tel.: 608 241 968

Email : florbaljbc@seznam.cz

Web: <http://www.florbal.haufer.com/>

Klub přijímá členy od 8 let. Trénink 2x týdně.

FBC CampuS

Budovatelů 12, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 608 345 431

Klub přijímá členy od 10 let. Trénink 2x týdně.

6. GYMNASTIKA

TJ Bižuterie – oddíl moderní gymnastiky

Pražská 20, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 710 999

Web: <http://www.tjbizuterie.cz/>

Klub přijímá členy od 6 let. Trénink 2x týdně.

TJ Sokol Jablonec nad Nisou

Fügnerova 5, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 604 647 315

Email : sokoljbc@email.com

Web: <http://www.sokol.jablonec.org/>

Klub přijímá členy od 4-6 let. Trénink 1x-2x týdně.

7. HÁZENÁ

TJ Elektro – Praga

Resslova 3, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 704 475

Klub přijímá členy ve věku 8 let. Trénink 2x týdně.

8. HOKEJ

HC Vlci Jablonec nad Nisou

Sadová 2, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 310 242

Email : info@hcvlci.cz

Web: <http://www.hcvlci.cz/>

Klub přijímá členy od 5 let. Trénink 2x týdně.

9. JEZDECTVÍ

Jezdecký klub „Pohoda Kynast“

Nová Ves nad Nisou, 468 27

Tel.: 607 201 080

Klub přijímá členy od 8 let. Trénink min. 2x týdně.

TJ Jezdecký oddíl Nisa

Jezdecká 5, Jablonec nad Nisou, 466 05

Tel.: 483 313 505

Web: [http:// www.tjjonisa.estranky.cz/](http://www.tjjonisa.estranky.cz/)

Klub přijímá členy od 8-10 let. Trénink min. 2x týdně.

10. JUDO

JUDO klub

U Stadionu 3280/2, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 319 238

Email : judoklubjbc@seznam.cz

Web: [http:// www.judojablonec.estranky.cz/](http://www.judojablonec.estranky.cz/)

Klub přijímá členy od 8-9 let. Trénink 2x týdně.

11.KOPANÁ

FK Baumiť Jablonec nad Nisou

U Stadionu 5, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 314 091

Email : sekretariat@fkjablonec.cz

Web: <http://www.fkjablonec.cz/>

Klub přijímá členy od 5 let. Trénink 2x týdně.

FK Jiskra Mšeno Jablonec nad Nisou

Sportovní 310, Jablonec nad Nisou, 466 04

Tel.: 602 283 768

Email : janisa@volny.cz

Klub přijímá členy od 6 let. Trénink 2x týdně.

12. LYŽOVÁNÍ

SKI Klub Jablonec nad Nisou

Sportovní 310, Jablonec nad Nisou , 466 01

Tel.: 483 357 160

Email : skijbc@volny.cz

Web: <http://www.ski-jn.cz/>

Klub přijímá členy od 5 let. Trénink 2x týdně.

TJ Bižuterie – oddíl akrobatického lyžování

Pražská 20, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 710 999

Web: <http://www.tjbizuterie.cz/>

Klub přijímá členy od 5 let. Trénink 2x-3x týdně.

13. ORIENTAČNÍ BĚH

TJ Tatran – oddíl orientačního běhu

Jungmannova 14, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 606 342 755

Email : libor.penicka@seznam.cz

Klub přijímá členy od 6 let. Trénink 2x týdně.

14. STOLNÍ TENIS

TJ Bižuterie – oddíl stolního tenisu

Pražská 20, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 710 999

Web: <http://www.tjbizuterie.cz/>

Klub přijímá členy od 8 let. Trénink 2x týdně.

15. TANEC

Taneční škola X-DANCE

Tel.: 777 326 239

Email : hana.holbova@xdance-cz.com

Web: <http://www.xdance.cz/>

Klub přijímá členy od 4 let. Trénink 2x týdně.

16. TENIS

ČLTK Bižuterie

U Tenisu 214, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 317 041

Email : cltk@tiscali.cz

Web: <http://www.cltkjbc.cz/>

Klub přijímá členy od 5 let. Trénink 2x týdně.

17. VOLEJBAL

TJ Bižuterie – oddíl volejbal

Pražská 20, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 710 999

Web: <http://www.tjbizuterie.cz/>

Klub přijímá členy od 9 – 10 let. Trénink 3x týdně.

18. TURISTICKÉ SDRUŽENÍ

Čs. turistické sdružení

Jehlářská 13, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 712 951

Sdružení přijímá členy od 8 let. Schůzka 1x týdně včetně víkendových akcí.

5.1.3 VOLNOČASOVÉ INSTITUCE

(kluby, organizace, střediska a sdružení)

1. DDM VIKÝŘ

Podhorská 49, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 711 725

Email : vikyr@ddmvikyr.cz

Web: <http://www.ddmvikyr.cz/>

V DDM si děti mohou vybrat z nabídky šedesáti zájmových kroužků, sedm z nich má sportovní zaměření :

Aerobik - od 7 let – trénink 2x týdně.

Baseball - od 9 let – trénink 2x týdně.

Cykloturistika - od 7 let – trénink 1x týdně.

Florbal - od 7 let – trénink 2x týdně.

Fotbal - od 6 let – trénink 2x týdně.

Orientační běh - od 10 let – trénink 1x týdně.

Tanec od 9 let – trénink 2x týdně.

2. JUNÁK

Junácký oddíl Wataki

B. Němcové 2, Jablonec nad Nisou, 466 04

Tel.: 731 749 272

Web: <http://www.wataki.skaut.org/>

Junák přijímá členy od 6 let. Schůzky 2x týdně + víkendové akce.

3. PIONÝR

Křišťálová 15, Jablonec nad Nisou, 466 02 – Turistický oddíl Severka a Poutník.

B. Němcová 23, Jablonec nad Nisou, 466 04 – Všestraný oddíl Moullové, Všestraný oddíl 6 odvážných a Jitřenka.

Mozartova 4, Jablonec nad Nisou, 466 04 – všestranné a turistické oddíly.

Pionýr přijímá děti od 6 let ,kteří se scházejí 1x týdně.

4 . SPORTOVNÍ KYNOLOGIE

ZKO Cerberus

Československé armády 1, Jablonec nad Nisou, 466 05

Tel.: 777 211 013

Web: <http://www.kynologie-lukasov.cz/>

ZKO Kokonín

Kokonín, Jablonec nad Nisou

Tel.: 483 722 208

ZKO Proseč

Stavbařů 1, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 737 908 661

Kynologické kluby přijímají nové členy od 10 let, rozhodující je souhra malého psovoda se psem. Trénink je min.1x týdně.

5. SPORTOVNÍ STŘELBA

SSK Loyd

Jungmannova 8, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 710 477

Email : sskmloyd@volny.cz

Klub přijímá členy od 9 let. Trénink 2x týdně.

6. SDRUŽENÍ DOBROVOLNÝCH HASIČŮ

SHD Jablonec Paseky

Ul. Pionýrů, Jablonec nad Nisou – Paseky, 466 01

Tel.: 724 179 439

Web: <http://www.hasicijbcparseky.org/>

Sdružení přijímá děti od 7let. Trénink 1x týdně. Před závody trénink i o víkendech dle potřeby.

5.2. SPORTOVNÍ AREÁLY V JABLONCI NAD NISOU

1. Tenisový areál ČLTK Horní Proseč

U Tenisu 214, Jablonec nad Nisou – Proseč, 468 04

Tel.: 483 317 041, 777 736 980

Email: cltkjbc@tiscali.cz

Web: <http://www.cltkjbc.cz/>

8 antukových kurtů, v zimním období 3 dvorce v přetlakové hale a 1 kurt s povrchem regupol v pevné hale, odrazová zeď a 1 dětský kurt jsou určeny nejen pro profesionální hráče, ale i pro širokou veřejnost.

2. Corny městská hala

U Přehrady 4747/20, Jablonec nad Nisou, 466 02

Tel.: recepce 483 368 740, vedení 483 368 741

Email: hala.recepce@sportjablonec.cz

Web: <http://www.sportjablonec.cz/>

Krytá hala pro téměř všechny druhy sálových sportů slouží jablonecké veřejnosti, školským zařízením, tělovýchovným jednotám a sportovním klubům.

3. Krytý zimní stadion

Sadová 4646/2, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 310 242

Bruslení veřejnosti probíhá 3x týdně. Středa 15:45 – 17.00 hod., sobota a neděle 14:00 – 15:20 hod. V provozu od 19. 10. 07 do 31. 03. 08.

4. Městský bazén

Svatopluka Čecha 4204, Jablonec nad Nisou, 466 02

Tel.: 483 319 328 /pokladna/

Fax: 483 312 311

Email: bazenjbc@bazenjbc.cz

Web: <http://www.bazenjbc.cz/>

25 m bazén s vodními atrakcemi, párou, tobogánem a saunou. V dopoledních

hodinách zde probíhá především výuka plavání ZŠ.

Pro veřejnost je otevřeno : pondělí: 13,00 - 21,30 hodin, úterý - Pátek: 6,00 - 21,30 hodin, sobota: 10,00 - 21,30 hodin, neděle a svátky: 10,00 - 20,00 hodin.

5. Přehrada Mšeno

6. Přírodní areál Srnčí důl

Jateční, Jablonec nad Nisou, 466 04

Přírodní sportovní areál, kde mají sportovní kluby, školy, veřejnost a další subjekty k dispozici běžecké dráhy, různé druhy hřišť a sportovišť.

7. Slalomový svah Dobrá Voda

Jablonec nad Nisou

Tel.: 737 278 444

Slalomový svah s sjezdovkou cca 300 m dlouhou a možností večerního lyžování je určený sportovním klubům i rekreačním lyžařům.

8. Sokolovna

Fügnerova 1054/5, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 320 895, 604 647 315

Email: sokoljbc@gmail.com

Web: <http://www.sokol.jablonec.org/>

Sokolovna nabízí kurty na volejbal a košíkovou, gymnastickou tělocvičnu, boxerský a gymnastický sál.

9. Sportovní areál Břízky

Sportovní 310, Jablonec nad Nisou, 466 04

Tel.: 483 704 835

Sportovní areál vybudovaný v blízkosti jablonecké přehrady nabízí tenisové a volejbalové kurty, fotbalové hřiště, atletickou dráhu, tělocvičnu a dětský koutek, známý je však především díky běžeckému lyžování. V zimě se upravují lyžařské běžecké tratě, včetně osvětleného kolečka, které umožňuje trénink i po setmění.

V létě je asfaltovaná dráha využívána pro jízdu na kolečkových lyžích a bruslích.

10. Sportovní areál Střelnice

U Stadionu 4586/1, Jablonec nad Nisou, 466 01

Tel.: 483 319 920

- **Atletický stadion**

Stadion využívají školy, organizovaní sportovci i veřejnosti.

- **CORNY atletická aréna**

Slouží celoročnímu provozování atletiky. Kromě dráhy pro běhy hala obsahuje i jeden dálkařská /trojskokanský/ sektor, jeden koulařský sektor a dva sektory pro tyčku, volejbalový kurt, posilovnu. Hala užívá atletický oddíl TJ LIAZ Jablonec, základní a střední školy i široká veřejnost.

- **Fotbalový stadion**

Jablonecký fotbalový klub FK Baumeit zde hraje I. ligu.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit rozsah a zpracovat přehled nabídek pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku v Jablonci nad Nisou. Dílčím úkolem bylo zjistit prostřednictvím anketních lístků jakým konkrétním pohybovým aktivitám se děti ve třetích a pátých třídách základních škol věnují ve škole i mimo školu. Ve školní tělesné výchově jablonecké děti preferují různé typy her, zejména vybíjenou, ve volném čase potom fotbal, florbal a tanec. Ministrová, která se ve své diplomové práci zabývala sportovními a pohybově rekreačními aktivitami dětí libereckých základních škol – uvedla, že v roce 2006 se nejvíce dětí z pátých tříd základních škol věnovalo ve volném čase fotbalu, florbalu, tanci, aerobiku a plavání v různých sportovních klubech (oddílech). Průzkum jsem prováděla formou ankety určené žákům ve třetích a pátých třídách základních škol v Jablonci nad Nisou, konkrétně v ZŠ Katolická a ZŠ Mozartova. Dalším dílčím úkolem jsem zjišťovala, jakým pohybovým aktivitám by se děti chtěly věnovat. Z výsledků je patrné, že největší zájem je o fotbal, florbal a tanec. V obou průzkumech děti shodně uvedly největší zájem o florbal, fotbal a tanec. Z výše uvedeného vyplývá, že se u dětí zájem o konkrétní pohybovou aktivitu příliš nezměnil průběhu tří let, kdy tyto průzkumy proběhly. Otázkou zůstává, zda jsou děti (rodiče) dostatečně informováni o všech možnostech pohybového vyžití, které se jim nabízejí.

Předpokládala jsem, že alespoň 65% dotázaných žáků třetích a pátých tříd se věnuje ve volném čase mimoškolním řízeným pohybovým aktivitám. Tato hypotéza H1 se nepotvrdila. Z dotazníků vyplynulo, že pouze 58% dotázaných se věnuje mimoškolním řízeným pohybovým aktivitám a to zejména fotbalu či plavání. /42%/ dotázaných nevykonává žádnou mimoškolní řízenou pohybovou aktivitu což je zjištění alarmující.

U hypotézy H2 jsem předpokládala, že preferovanou mimoškolní řízenou pohybovou aktivitou je fotbal. Tato hypotéza H2 se potvrdila. Z uvedených nabídek nejvíce respondentů /14%/ uvedlo, že se věnuje fotbalu.

U hypotézy H3 jsme očekávali, že preferovanou mimoškolní neřízenou pohybovou aktivitou jsou pohybové hry a hraní si. Z výsledků vyplývá, že 27% dotázaných si nejraději ve všedních dnech odpoledne hraje venku. Tato hypotéza H3 se rovněž potvrdila.

U hypotézy H4, očekáváme, že preferovanou pohybovou aktivitou o víkendech jsou rodinné výlety. 23% dětí společně s rodiči nejraději chodí na výlety či procházky. V menší míře respondenti uvedli, že se věnují jiným typům pohybových aktivit než jsou výlety či procházky. Jedná se například o lyžování /15%/. Hypotéza H4 se tak potvrdila.

V druhé části diplomové práce jsem zjišťovala nabídku pohybových aktivit v Jablonci nad Nisou včetně vytvoření přehledu nabídek pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku v Jablonci nad Nisou. Nabídka pohybových aktivit ať ve formě organizované či neorganizované je v Jablonci nad Nisou dostatečná, avšak jedná-li se o nabídku tzv.módních sportů (jako je fotbal nebo hokej), pak poptávka značně převyšuje nabídku. Přehled nabídky je uveden v praktické části této diplomové práce.

Z našeho přehledu nabízených aktivit vyplývá, že nabídka činností je dostatečná, ale dle výsledků průzkumu je zřejmé, že děti preferují umělecké kroužky před pohybovými. Z hlediska využití nabídky mimoškolních řízených pohybových aktivit,jsem zjistila, že 42% dětí nenavštěvuje žádný sportovní oddíl, klub či organizaci. Zde se nabízí otázka proč téměř polovina všech respondentů uvedla tuto skutečnost? Je to z důvodu malé informovanosti rodičů o nabídce pohybových aktivit v Jablonci nad Nisou nebo to jsou nedostatečné finanční prostředky bránící dítěti stát se členem nějakého sportovního klubu, oddílu a podobně? Anebo je důvodem nezáměr ze strany rodiny dítěte, který brání jedinci prožívat plnohodnotněji a zdravěji volný čas než je sledování televize či vysedáváním u PC? Průzkum ukazuje, že opravdu hlavním důvodem je nezáměr rodiny dítěte zařadit do školní a mimoškolní řízené i neřízené pohybové aktivity. Téměř polovina dotázaných ve všedních dnech odpoledne tráví čas právě sledováním televize či hraním her na PC. O víkendech je situace lepší. Více jak jedna třetina respondentů chodí společně s rodiči na výlety anebo společně sportují – jezdí na kole, plavou a podobně.

Běžná česká rodina tráví víkendy pravidelnými návštěvami různých nákupních center a po únavném nakupování pak členové rodiny usedají či uléhají k televizi a k tomu pojídají různé potraviny.V tomto případě nelze hovořit o pohybové aktivitě a zdravém životním stylu. Bohužel je to trend současné doby. Děti si (ne)zájem o pohybové aktivity přinášejí ze svých domovů. Rodiče, kteří mají zájem o rozvoj pohybové aktivity svých ratolestí, si uvědomují proč je důležité rozvíjet zájem dětí o pohyb obecně. Děti během pohybových aktivit si

zlepšují fyzickou kondici, učí se spolupracovat se svými spoluhráči, díky cestování na různé sportovní akce poznávají nová místa, učí se sportovat fair-play. Celkově se děti tak rozvíjejí nejen po stránce fyzické, ale i psychické. V neposlední řadě se tak u dětí potlačují nežádoucí jevy jako je pasivita a lenost. Všechny tyto jevy by při plném rozvoji u dětí způsobit sklony k vandalismu, alkoholismu, drogám, krádežím a dalším nežádoucím jevům. Naštěstí stále převažuje zájem dětí o různé pohybové aktivity. V Jablonci nad Nisou si žáci mohou vybrat z dostatečného množství různorodých institucí zaměřených na rozvoj pohybové aktivity dětí a mládeže. Obvykle se jedná o instituce s dlouholetou tradicí, mnohé z nich vychovaly úspěšné i vrcholové sportovce.

Závěrem bych chtěla apelovat na rodiče dětí, kteří nevykonávají žádnou pohybovou aktivitu, aby co nejdříve učinili změnu a vybrali společně se svým dítětem takovou pohybovou aktivitu, která by ho nejen bavila, ale činila dítě spokojeným. V dnešní době není problém zjistit si nabídku pohybových aktivit v různých městech. Informace rodiče získají prostřednictvím internetu, dotazem na Městském úřadě daného města či v odborném tisku, který je k nahlédnutí v městských knihovnách. Jakákoliv cesta vedoucí k pohybové aktivitě každého jedince je nejlepším řešením, jak si udržet zdraví a dobrou fyzickou kondici do vysokého věku.

7 SEZNAM LITERATURY

1. ČÁP, J., MAREŠ, J.: Psychologie pro učitele. Praha: Portál 2001. ISBN 80-7178-463-X.
2. DISMAN, M. : Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum 2005. ISBN 80-246-0139-7.
3. DOBRÝ, L. a kol.: Bez vnitřní motivace žáka k pohybovým aktivitám ničeho nedosáhneme. Tělesná výchova sport mládeže. 72, 2006, č. 4.
4. HÁJEK, B. : Děti, vedoucí a volný čas. Praha: IDM MŠMT 2004. ISBN 80-86784-06-1.
5. HÁJEK, J.: Antropomotorika. Praha: Univerzita Karlova 2001. ISBN 80-7290-063-3.
6. HOFBAUER, B. : Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál 2004. ISBN 80-7178-927-5.
7. JURÁKOVÁ, M. a kol. : Primární prevence 2: sborník pro školní metodiky prevence. Liberec: Technická Univerzita 2002. ISBN 80-7083-677-6.
8. MACHOVÁ, J. : Biologie člověka pro učitele. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum 2002. ISBN 80-7184-867-0.
9. MINISTROVÁ, J. : Nabídka sportovních a pohybově rekreačních aktivit pro děti mladšího školního věku v Liberci (diplomová práce) Liberec : Technická Univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, 2006.
10. NEUMAN, J. a kol.: Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě. Praha: Portál 2000. ISBN 80-7178-391-9.
11. PÁVKOVÁ, J. a kol.: Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektiva výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. Praha: Portál 2002. ISBN 80-7178-711-6.

12. RYCHETCKÝ, A., FIALOVÁ, L.: Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum 2000. ISBN 382-083-00.
13. SVOBODA, B. : Pedagogika sportu. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum 2000.ISBN 80-246-0156-7.
14. SUCHOMEL, A. : Tělesně nezdátelné děti školního věku : motorické hodnocení, činitelé výskytu, kondiční programy. Liberec: Technická Univerzita 2006. ISBN 80-7083-140-6.
15. SEKOT, A. : Sport a společnost.Brno: Paido 2003. ISBN 80-7315-047-6.
16. VÁGNEROVÁ, M. : Vývojová psychologie. Praha: Portál 2000. ISBN 80-7178-308-0.
17. INFORMAČNÍ PORTÁL MĚSTA JABLONCE NAD NISOU. Dostupné na www :
<http://www.mestojablonec.cz/>.
18. <http://www.zdenavitakova.cz/>
19. <http://www.atletikajbc.cz/>
20. <http://www.baseball-blesk.cz/>
21. <http://www.florbal.haufer.com/>
22. <http://www.sokol.jablonec.org/>
23. <http://www.hcvlci.cz/>
24. [http:// www.tjionisa.estranky.cz/](http://www.tjionisa.estranky.cz/)
25. [http:// www.judojablonec.estranky.cz](http://www.judojablonec.estranky.cz/)
26. <http://www.fkjablonec.cz/>
27. <http://www.ski-jn.cz/>
28. <http://www.xdance.cz/>
29. <http://www.cltkjbc.cz/>
30. <http://www.ddmvikyr.cz/>
31. <http://www.wataki.skaut.org/>
32. <http://www.wataki.skaut.org/>
33. <http://www.hasicijbcpaseky.org/>
34. <http://www.bazenjbc.cz/>

8 PŘÍLOHA

Příloha č. 1

Dotazník zjišťující preferované pohybové aktivity dětí ve třetích a pátých třídách základních škol v Jablonci nad Nisou.

Milí žáci,

jako budoucí učitelka v 1.-5.třídě ZŠ bych Vás ráda požádala o vyplnění dotazníku, který máte před sebou. Údaje, které mi poskytnete, budou sloužit pouze pro potřeby mé závěrečné práce na vysoké škole. Za pravdivé odpovědi a spolupráci Vám děkuji.

Nicole Hladíková

1. Na co se nejvíce těšíš v hodinách tělesné výchovy ?

- | | |
|----------------------|--------------------------------------|
| a. cvičení na nářadí | e. cvičení s hudbou |
| b. soutěže | f. fotbal |
| c. florbal | g. různé hry |
| d. vybíjená | h. jiná činnost (napíš jaká) : |

2. Jaký zájmový kroužek navštěvuješ ve škole ?

- | | |
|------------------|------------------------------|
| a. pěvecký | e. sportovní hry |
| b. výtvarný | f. dramatický |
| c. hra na flétnu | g. žádný |
| d. keramický | h. jiný (napíš jaký) : |

3. Jaký sportovní oddíl navštěvuješ mimo školu ?

- | | |
|----------------|------------------------------|
| a. fotbalový | e. florbalový |
| b. hokejový | f. lyžařský |
| c. gymnastický | g. žádný |
| d. plavecký | h. jiný (napíš jaký) : |

4. Jaký sportovní oddíl nebo zájmový kroužek by si rád(a) navštěvoval(a) ?

Napiš jeho název :

5. Volná odpoledne obvykle trávíš :

a. sledováním televize

b. hraješ hry na počítači

c. sportem (sport.oddíl, klub)

d. navštěvuješ DDM Vikýř

e. hraješ si venku

f. chodíš do lidové školy umění

g. chodíš do jazykové školy

h. jinak (napiš jak) :

6. O víkendech společně s rodiči :

a. lenošíš

b. jezdíte na návštěvy

c. sportujete

d. chodíte na výlety nebo procházky

e. nakupujete

f. hrajete si

g. sledujete sport.utkání v TV

h. jiná aktivita (napiš co děláte):

7. Co děláte, pokud ve volných dnech s rodiči sportujete ?

a. jezdíte na kole

b. chodíte plavat

c. chodíte cvičit do Sokola

d. chodíte na výlety

e. lyžujete

f. bruslíte

g. nesportujete

h. jiný sport (napiš jaký) :

8. Co by si nejraději dělal(a) o víkendu ?

9. Na jaký pořad se díváš v televizi nejraději ?

a. fotbalová utkání

b. lyžařské závody

c. hokejové zápasy

d. filmy o zvířatech

e. pohádky

f. akční filmy

g. nedíváš se na televizi

h. jiný pořad (napiš název pořadu) :

.....

